

告知板

★スロータウン鯨ヶ丘を歩こう会

さがしものは、いつもすぐそばにある。路地を曲がった先にたたずむのは昔の私。坂を上るとひらける懐かしい風景。忘れかけていた大切なものを探しに行きましょう。

期日：10月10日(水)
 集合場所：常陸太田市梅津会館・郷土資料館
 集合時間：10:10(無料駐車場有り)
 ガイド：猿田博信さん(Dブロック)
 持ち物：飲み物、昼食代(弁当、おにぎり等持参可)
 申し込み：ナルク事務所まで ☎029-233-7696
 申込×切 10月4日(木)

★日常生活支援活動講習のお知らせ

10月28日(日)定例会終了後、日常生活支援活動に関する講習があります。行政とタイアップした助け合い事業として、高齢者支援に係る人たちを対象とした講習です。テキストは事務局で準備します。
 講師 東部高齢者支援センター

★ナルクみとサロン開催のお知らせ

ナルクのサロンでおしゃべりしましょう。日時:10月20日(土) 10時~11時30分
 場所：ナルク事務所
 参加費：200円(お茶とお菓子代)
 シルバーリハビリ体操もします。

★車椅子講習のお知らせ

11月25日(日)定例会終了後、車椅子介助について実際に車椅子を使った講習会がありますので是非ご参加下さい。

★事務局より連絡

10月28日の定例会の日は「水戸黄門漫遊マラソン」が開催され大規模な交通規制が行われます。市内各所で道路の渋滞が予想されますので余裕をもってお出掛け下さい。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

浦野 忠・節子 (堀町・C)
 海野 信子 (五軒町・C)
 井坂 友行・東子 (ひたちなか市・D)
 片岡 利一 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 8月末 現在 680名
 (世帯数 466)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
9	28	金	寄付金×切	事務所	午前中
	29	土	エバーグリーン秋祭り	エバーグリーン	12:00~
10	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	10	水	歩こう会 鯨ヶ丘	告知板参照	10:10~
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	20	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	28	日	定例会、日常生活支援活動講習	ミオス	13:30~
11	31	水	寄付金×切	事務所	午前中
	3	土	愛パーク祭り	愛パーク	8:30~
	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	22	木	会員募集説明会	ミオス	13:30~
	25	日	定例会、車椅子講習会	ミオス	13:30~
12	30	金	寄付金×切	事務所	午前中
	2	日	忘年会	いいきいき	10:30~

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
10	2	火	歌・踊り	はなみずき	13:30~
	9	火	歌・踊り	小吹ケアセンター	13:30~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
10	2	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	9	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	23	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	9	29	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	10	11	木	交流会	吾妻館	11:00~
C	11	17	土	クリーン作戦・交流会	あじさい	13:30~
D	10	13	土	クリーンウオーク	茨城県県の森	11:00~
				交流会	茨城県県の森	11:30~
E	10	4	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00~
		7	日	交流会	いきいき	11:30~

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	10	15	水戸レイクス	7:30集合
フラダンス	10	1, 15	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	10	3, 17	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	10	1	石川市民センター	13:30~
		22		10:00~
大正琴	10	13, 27	事務所	9:30~
手話の会	10	11, 25	事務所	13:30~
健康麻雀	10	9, 30	葉山荘	13:30~
でんでん虫	10	27	あかね荘	10:30~
カラオケ	10	4, 18	ソックス元吉田	13:30~
グラウンドゴルフ	10	8	御老公の湯	9:30~
サロン	10	20	事務所	10:00~

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い



NPO法人 NALC
 (Nippon Active Life Club)
 日本時間預託協会

「ナルク水戸」

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9
 TEL&FAX 029-233-7696
 eメール nalcmto@nifty.com
 URL http://nalcmto.c.ooco.jp/

第213号 2018年9月22日発行

ナルク水戸のスローガン
 活動によって生きがいを
 活動によって幸せを感じよう
 そして幸せの輪を広げよう

旭地区会員募集説明会

去る7月13日(金)鉾田市旭公民館において4年ぶりに3回目のナルク会員募集説明会を行いました。この説明会には、Eブロックからの要請により和田代表が参加し、ブロック長と副ブロック長が同席しました。

当説明会は、ブロックで臨時に計画されたもので、対象者は、公民館で活動している旭フォークダンスクラブの皆さんで、10名程参加していただきました。代表の話によりますと、水戸市で計画的に行われ、市の広報や新聞のミニコミ誌等でPRしても、数名の方が参加される程度とのことでした。たまたま多くの方が参加され、話しを聞いていただきましたが、ナルクの説明はなかなか難しい所があるように見受けられました。特に、数字が出てくると混乱してくるようでした。

ナルクの概要については、概ね理解を得たように思われました。1人でも、2人でも新規に加入して頂ければ嬉しく思ったところです。

Eブロックでは、水戸拠点の大藪副代表の行動を見習うこととして、地域包括支援センターや社会福祉協議会等の関係者と連携・意思疎通を図るために、ブロック長、副ブロック長や佐々木会員はじめみんなで「足」で稼ぐ集団にしたいと意気込んでいます。

これ等活動の結果として30年7月~8月で新規入会者6名(世帯数5)と、社会情勢の厳しい中、若干でも会員の増加傾向を示していることは当該ミニブロックとしては嬉しい限りです。これ等の良い状況を継続できるように心を引き締めたいと思っています。 Eブロック長 関 俊夫記



定例会後の講座の予定

毎月の定例会後に研修してきましたが、来月以降の予定についてご案内します。

内容については講師の都合等により、予定が変更になることがあり、また実施テーマが入れ替わることがありますのでご理解ください。都度翌月のテーマは確定したものを掲載しますので、是非ご参加ください。

またここに掲載したもの以外のテーマのご提案がありましたら、事務局へご連絡くださるようお願いいたします。(右の表は予定です。変更もあります)

実施日	テーマ	講師
10/28	日常生活支援活動	東部障害者支援センター
11/25	車椅子講習	東部障害者支援センター
12/22	笑いヨガ	金田会員夫妻
1/27	老人ホーム入居について	東部障害者支援センター
2/24	リハビリ健康体操	斉藤会員夫妻
3/24	遺産相続について	相続支援協会
4/28	お茶の作法	堀口高子会員
5/26	認知症サポーター養成講座	東部障害者支援センター
7/28	ハンドマッサージ	五十嵐秀子会員

薬草シリーズ⑫ スベリヒコ

食べられる雑草の最高峰、「スベリヒコ」です。畑や土手、特に作物がない畑の日当たりの所に一年草で自生します。8月ごろが一番、葉、莖が肥えていて、四方に広がり、食べて美味しい季節です。夏に小花を付けます(黄色)

1、利尿によい：作り方は、根を除き全草を日干しにして乾燥、水400ccに5～10gを入れ半量になるまで煎じます。これを1日3回服用するとよい。

2、食用は、根を除く全草を茹でて和え物、干してゼンマイのようにして保存食に。食べる時は、水でもどして煮物にして食べます。東北地方では良く食べています。茹でたものは マヨネーズ、甘酢味噌等で食べて下さい。

3、虫さされでかゆい場所に生葉をもんで汁をつけるとよい。

大藪記



茨城エリア会議開催

年3回実施している茨城エリア会議を7/24(火)、今回はかしま拠点で実施しました。

各拠点の実績状況と問題点などを話し合いました。特に会員減少に対して、どうしたら歯止めをかけられるか等を話し合いました。

水戸市社協主催・パネル展

毎年開催しているこのNPO・ボランティア団体のPRのための「パネル展」に、ナルクは今年も参加、出展しました。

開催期間 7/24～8/19



水戸黄門まつり・開江ホーム納涼祭礼状

8/4(土)水戸市黄門まつり参加に対して、黄門まつり実行委員長加藤高蔵氏から、来年も是非参加をという礼状が届きました。

また8/2(木)支援の開江老人ホーム納涼祭には、施設長高久精一郎様から、今後ともより一層のご支援、ご協力をお願いしますという礼状が届きました。

【時間預託総累計時間 119,786時間】

8月実績	2018/8						2018/4-8					
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比
送迎	60	36	183	270	1	90	298	186	985	1424	1	103
食事作り						0	2	2	8	8	0	10
家事掃除	7	10	8	21		68	34	42	54	133	6	65
買物手伝い	6	4	18	33		1650	16	13	40	74	1	140
植木・草とり	17	9	30	118	22	80	72	41	109	439	86	88
子育て						0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	2	5	10	18		106	17	30	49	109	0	101
便利屋	9	11	13	52	5	193	35	25	44	120	24	101
送迎フリカエ	8	8	26	47	47	313	49	49	169	209	209	238
小計	109	83	288	559	75	101	523	388	1,471	2,516	327	99
ミニ三味線	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
パソコン	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	0
踊り・フラダンス	9	4	9	18	18	0	56	30	69	127	121	141
小計	9	4	9	18	18	0	57	31	70	128	122	142
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0
合計	118	87	297	577	93	105	580	419	1,541	2,644	449	101
ナルク活動												
事務所当番	1	24	45	90		102	132	45	496			513
コーディネート	9	9	9	15		250	29	9	41			103
事務所作業	2	14	12	74		96	63		412			91
小計	12	47	66	179	0	105	224	54	949			101
総合計	130	134	363	756	93	105	643	1,595	3,593	449	101	

項目	2018/8				2018/4-8				前年比	
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間		
福祉		10	1	40		87	50	9	108	33
子育て		6	3	18		60	27	15	96	73
環境		24	2	27		208	102	11	117	98
その他		20	0	25		63	103	0	127	102
ナルク活動		107	89	498		85	574	493	3,877	124
総合計	0	167	95	608		85	856	528	4,325	113

Dブロッククリーン作戦・交流会

8月18日(土)東海村地内路上にナルク水戸の幟旗を立ててごみ拾い。炎天下23名が参加。ゴミの量は少ない。東海村住民の意識の高さかお盆明けの時期的なものか。作戦完遂後、高級食堂にて地域還元のランチ。会食中会員夫々身近な出来事や活動報告。Dブロックとしての高質な遊びの提案等の交流会。会食中の会話は和やかさの中にも、ナルクの理念が会員相互に感化し合うことができる素晴らしい仲間を再確認。

これを書いている私、会員歴は長いだけのグータラ(お盆だけに幽霊)会員。今回は身近な会員にほぼ強制的に娑婆に引っ張られての参加。



素晴らしい半日。勉強になりました。有難うございました。佐藤光正記

Aブロック交流会に参加して

[8/25(土) ホテルレイクビュー水戸 参加者25名]ナルクに入会して3年になりました。きっかけは既に入会して活動している友人の語るナルクのスローガンに共感を覚えたからでした。

しかし入会したもののさしたる活動がないまま今日に至っております。私に都度お声を掛けて下さる役員の方や今回交流会に参加した中で学ばせていただいたことがあります。

参加したものの会員とは名ばかりで何も活動せずにいる後ろめたな重い心でしたが、その心の重さを払拭できたのは、迎えて下さる役員のかげきびきた対応の中にも、穏やかで優しさにしむ数々の言葉でした。ボランティアと大げさに考えることなく、一つ一つの言葉が人の心を動かせるものなのだと思います。病を押して活動される役員の方にも頭が下がりましたし、行動の一つ一つが人の心にいやす心と感動を呼びます。ボランティアとは身近なことからすることが始まりなのかなと思った次第です。吉田和子記



今年の愛パーク祭・11/3(土)

今年の支援要請人数は10名です。支援希望者は事務所に掲示の申込書に氏名を記入して下さい。希望者多数の場合は先着順になります。

投稿 コーラス発表に感動

去年「ほろほろと」を聞いてとても懐かしく思い、似たような歌「うらうらと」の楽譜を送りましたが、まさか歌ってくださると思いませんでした。感激でした。この曲は私の6年生の一年間の思い出がたくさんつまっている歌でした。もう64年前になりますが、日立市民会館の落成記念に、宮田小学校が選ばれて歌いました。その時のクラスメイトも今年肺がんから骨転移して亡くなりました。恩師も亡くなりました。でも、この曲は私には当時の6年6組のクラスの人達の忘れることができない曲です。録音をして何回も聞いて感激しています。コーラスの指揮をしてくれた先生、伴奏をしてくださいました先生と皆様にとっても感謝です。有難うございました。

(7/7 総会時の感想) 後藤睦子記

趣味の会ボイストレーニングカラオケ

最近のレッスン状況をお知らせ致します。月に2回、レッスンしています

これから歌手になりたいという方がいらっしやらないので、声がだんだん出にくくなったりするのをおさえ、少しでもお話しする声も、歌う声もハッキリと前に通る声が出せるようにトレーニングしています。認知症予防の観点からもカラオケを楽しみ、懐かしい歌、又新しい歌を覚え挑戦しています。

腹式呼吸などを意識することで、健康寿命にも貢献できること間違いなし!素敵な仲間にも恵まれ、楽しい一時を過ごしています。加藤木真知子記



Bブロッククリーンウォーク

9/11(火)7:00~ 定例のクリーンウォークに9名参加。初秋のひと時を、朝日を浴びて、爽やか四季の原公園内のクリーンウォークを実施しました。

ブロックが新しい体制となり、「電話連絡網」見直しからスタートします。Bブロックの皆さん、ご協力をよろしくお願いします。

井上弘子記



都々逸 助川 浩史

夏の猛暑を どうにか越えて
旅は湯の町 萩の宿

梨は豊水 ぶどうは巨峰
秋の味覚に 酔いしれる

肌こそよ風 夕暮れどきに
秋へ鳴いてる 法師蟬

情け深くて 心は温い
俺にや宝の 友がいる

粋なお方と 酒酌み交わし
酔って今宵は いい心地